مقتطفات من كتاب
اكستاسي
(65 يوم في وسط الظلام)
لعبد الهادي العمشان



كبسولة خير للبرمجيات
مصطفى علي سيد
(أبو مهاب)
https://cap-khir.com
sedratalmontha@gmail.com

أريد أن أظهر للعالم كيف يمكن أن يكون الظلام في بعض الأحيان جميلاً .

. إنه معنيّ بالصداقة، بالعلاقات، وبالروابط. إنّه عنك، عن قلبك، عقلك، وروحك. إنّه عن الدنيا والآخرة. إنّه عن القوّة والضعف، عن السعادة والحزن. إنّه عن الأمل والإيمان. إنّه عن الاحتواء وأكثر من ذلك بكثير.

في الأصل، إنّه عن الظلام: الظلام الذي سيطر علينا ... والظلام الذي استهلكناه.

أتمنى أن تجد الصفاء في هذا العالم.

أرى الكثير من المنكسرين يتجولون . . .

إذا كنتَ واحدًا من المكسورين، فاعلم أنني فخور بك. فأنت الشخص الذي يحاول دائمًا إصلاح الآخرين لأنك تعرف تماماً كم هو مؤلم شعور الكسر.

لا تيأس. ثِـق بـأن الله معك .

لا تدع أي شخص يسرق قلبك .

إذ ليس من الجيد السماح لشخص بسرقة قلبك بهذه السهولة بينما هو لايستحقه. عليك أن تحمي قلبك من اللصوص اللذين يسرقون القلوب ببساطة لإستغلالها، اللعب بها و إخفائها للأبد.

إن قلبك شيء مقدّس، فحافظ عليه جيداً.

يجب عليك أن تتوقف عن عيش حياتك وفقاً لفلسفات الآخرين كما لو أن الأمر لا يهمك. فبعض الناس لا يدركون أن العالم لا يدور حول وجهة نظرهم الخاصّة. أنت تستحق أن تعيش الحياة وفقاً لقراراتك الشخصية. وإن قمت بذلك، فلن تلوم الآخرين على أي نتائج سلبية في حياتك.

عليك أن تُقِـر بأنك لست ثعباناً راقصاً على نغمات ساحر الثعابين.

كلما كان الهوس قوياً، كلما كان الجرح أعمق.

وكلما زاد عمق جرحك، كانت الصدمة مؤلمة أكثر.



انت تعيش مرتين.

أنت لا تعيش مرة واحدة فقط. انت تعيش مرتين. والفرق الوحيد هو أن الحياة هنا مؤقتة، أما هناك فهي أبـديـة. متى ستدرك أن هذا العالم هو مجرد سراب وأن الآخرة تنتظرك؟ في الحياة الآخرة لا يوجد حزن. ولا حسرة أو خسارة. إنه الأبد الحقيقي وإلى الأبد.

حطّمها و لن تتمكن من إعادتها كما كانت سابقاً.

الثّقة هشّة.

إذا كان لديك شخص يثق بك أكثر من أي شيء آخر في العالم، لا تكسر ثقته. فعندما تكسِر ثقة شخص ما، فأنت حتماً تضرّه كثيراً. حيث لن تبقى ثقة ذلك الشخص هي ذاتها مجدداً، سواءً كنت في حياته أم لا في المستقبل. أنت ستخلق مشكلات في الثقة لدى هذا الشخص.

اعتقدتُ أن المواد الكيميائية فقط هي السامة...

...وذلك حتى قابلت أناساً في غاية السمية. سوف يستنزفونك ويتركونك مهزوماً بلا أي عواطف. يريدونك أن تشعر بالأسف نحوهم وأن تكون مسؤولاً عمّا يحدث لهم. مشاكلهم لن تُحل أبداً، بمجرد مساعدتك لهم في إحدى الأزمات، ستليها مشاكل أخرى لا محالة. كل ما يريدونه هو التعاطف والدعم المستمر.

يجب أن اصلح الأخطاء بداخلي.

جميعنا لدينا نقاط ضعف. أعلم أنك مُرهق وأنكَ تشعر بالضعف لا بأس في ذلك. فهو أمر طبيعـي. فقد أخبرنـا الله بذلك منذ زمن طويل. عليكَ أن تتقبل فكرة أن الإنسان قد خلق ضعيفاً. إذ لا يمكننا أن نكون أقوياء طوال الوقت.

كل يوم تحاول الشياطين بداخلي أن تتحرّر من السجن الذي احتجزتها به.

خلال عزلتك، ستكتشف المزيد عن نفسك.

لكي تعرف من أنت حقّاً. لإستكشاف ما تريد. للعثور على الإجابات الّتي تبحث عنها. قضاء بعض الوقت بمفردك يعتبر أمراً جيداً وصحياً. تعلّم العثور على الرّضا والطمأنينة في هذه العزلة. ستتعلّم أن تؤمن بنفسك أكثر من ايمانك بالآخرين.

عندما تعطي الكثير من الحب للشخص الآخر ولا يزال هذا الحب غير كافٍ لتغييرهم أو جعلهم يحبونك بنفس الطريقة، أخيراً تسأل نفسك:

"لماذا لم يكن حبي كافيًا؟"

كان كافيًا. وهو كافٍ للشخص المناسب - ولكن ليس للشخص الخطأ. فبالنسبة للشخص الخطأ، لا يمكن أن يكون أي قدر من الحب كافياً.

لا أريد أن أعرف كيف ماتوا...
أريد ان اعرف كيف عاشوا.

اسأل عن اللحظات السعيدة للآخرين مع ذلك الشخص المتوفي. اطلب من الآخرين أن يستذكروا الأوقات الجميلة، الذكريات التي لا تنسى. امنع نفسك من السؤال عن كيفية موت الشخص. عوضاً عن ذلك، اسأل كيف عاش.

اترك ما لا يجب عليك الاحتفاظ به

اترك الأشخاص الذين لا ينتمون إلى حياتك. اترك الناس الذين يحبطونك باستمرار. اترك الأشياء التي لا يمكنك التحكم بها. اترك التنازلات. اترك التوقعات. اترك التشاؤم. اترك الأفكار السلبية. اترك كل ما يثقلك.

قد يكون الجو عاصفاً الآن
ولكنك ستخرج منه كوميض البرق.

احتضن ظلامك

لقد بدأت في الفهم، أليس كذلك؟

كي تسمح للضوء بالدخول، عليك احتضان ظلامك. عيوبك. أخطائك. القرارات الخاطئة التي اتخذتها. كلها تكمن في هذا الظلام، الظلام الذي تخشى احتضانه. كل شخص لديه ظلام في داخله. البعض لديهم ظلام في أذهانهم، البعض لديهم ظلام في قلوبهم وبعضهم في أرواحهم. اعرف ظلمتك؛ افهمها وتقبلها. حتى عندما تشعر بأن الظلام يحيطك، لا تخف منه. بل اصنع السلام معه. ظلامك هو أفضل طريقة للتعرف على نفسك. في الوقت المناسب، ستكتشف أن احتضان ظلامك هو السبيل الوحيد للسماح للضوء بالدخول. الطريقة الوحيدة.

مثلما تستطيع شمعةٌ واحدة أن تضيء العديد من الشموع ، بلطفك تستطيع أن تُلهم الكثير من الأشخاص .

لا تبحث عن نصفك الآخر . فأنت لست نصفاً

لا تنتظر شخصًا ما أن يدخل حياتك من أجل أن يكملك. لأنك لستَ نصفاً. فأنتَ فقط يمكنك إكمال نفسك. أنت فقط لديك القدرة على إكمال نفسك.

وليس من الممكن أن يكمل شخصان بعضهما إن لم يكن كل منهما مكتملاً بذاتـه.

لذلك، لا تخف أبداً من أن تكون وحدك. ابحث عن الشجاعة لتكون مع نفسك في كثير من الأحيان. فهناك سبب وراء محبّة نبينا الحبيب للعزلة. تأمل وتفكر في هذا.

تركتُ بصمات أصابعى على قلبك .

